HORAIRES DE LA SALLE DE MUSCULATION

DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8H30 À 21H
ET LE SAMEDI DE
8H30 À 13H

OBJECTIF :
PRATIQUER DES ACTIVITÉS SPORTIVES DE LOISIRS AFIN DE SE DÉTENDRE ET DE S'ENTRETENIR PHYSIQUEMENT EN TOUTE CONVIVIALITÉ

OFFERT POUR VOTRE 1ÈRE SÉANCE :
un programme de musculation qui vous correspond

Artwork : freepik.com - Impression : SIVoM Val de Banquière - Ne pas jeter sur la voie publique

MODALITES ESPACE FITNESS

ACCÈS ILLIMITÉ :
À la salle de Renforcement musculaire et aux cours collectifs de Fitness

RÉSERVÉ AUX TRINITAIRES
Les adhérents des associations Trinitaires et leurs parents, ainsi que les personnes travaillant sur le territoire de la commune peuvent accéder à l'Espace Fitness sous conditions (renseignements à l'accueil du Palais des Sports)

ENCADREMENT : 5 Intervenants APS : Caroline, Johan, Jennifer, Maeva et Michel

TARIFS :
8 € PAR JOUR - 29 € PAR MOIS
20 € PAR MOIS POUR LES 16 / 17 ANS
en accès limité (cours collectifs et musculation encadrée)
20 € PAR MOIS POUR LES ÉTUDIANTS
8 € PROGRAMME PERSONNALISÉ

TENUE :
Tenue de sport et baskets pour l'activité
Serviette obligatoire sur les appareils
Vestiaires et douches à disposition

Pour tous renseignements et inscriptions, s'adresser à l'accueil du palais des sports :

HORAIRES ACCUEIL DU PALAIS DES SPORTS
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8H30 À 12H ET DE 13H À 18H

Palais des Sports
Rue Jean Michéo - La Trinité 06340
Tél : 04 92 00 72 90
complexesportif@svdb.fr
www.sivomvaldebanquiere.fr

septembre 2020

Une équipe dynamique vous accueille du lundi au vendredi de 8h30 à 21h00 et le samedi de 8h30 à 13h00

ESPACE FITNESS
PALAIS DES SPORTS

NOUVEAUTÉ !!!!!

- ACCÈS À PARTIR DE 16 ANS (sous conditions)
- OFFRE SPÉCIAL ADOS ET ÉTUDIANTS
- SMALL GROUP (coaching en petit groupe)

SANS ENGAGEMENT
NI FRAIS DE DOSSIER

LA TRINITÉ

Pôle Animation du Territoire
Service des Sports
Sivom Val de Banquière

FULL BODY PUMP : Cours de musculation en groupe et en musique.

CARDIO COMBAT : Cours cardio-vasculaire avec des techniques de combat adaptés au fitness. Le meilleur cours pour se défouler.

CARDIO ATTACK : Cours cardio-vasculaire avec des techniques d'aérobic visant l'amélioration de la condition physique. Idéal pour brûler un max de calories en s'amusant.

CROSS TRAINING : Entraînement intense musculaire et cardio-vasculaire.
Pour un dépassement de soi.

BODY SCULPT : Enchaînement de mouvements cardio suivi d'une phase de renforcement musculaire. Ludique.

STRETCHING : Cours alliant postures d'étirements et relaxation afin d'améliorer sa souplesse.

PILATES : Cours doux, basé sur la respiration. A pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

STEP niveau 2 : Apprentissage d'une chorégraphie élaborée sur le step. Idéal pour améliorer son endurance, sa coordination et sa concentration

NOUVEAUTÉS 2020 !!!

HIIT : Entrainement fractionné de haute intensité. Renforce la condition physique et permet une perte de poids significative

SMALL GROUP : Coaching en petit groupe pour un meilleur accompagnement de chaque participant

ABDOS PILATES : Travail de la sangle abdominale en profondeur dans le but de vous aider à retrouver un ventre plat

Le Service des Sports se réserve le droit de modifier l'encadrement ainsi que modifier ou annuler un ou plusieurs cours collectifs.

HORAIRE DES COURS COLLECTIFS - ESPACE FITNESS

Lundi

- **14h30 à 15h15** — SMALL GROUP — avec Johan — salle de muscu
- **17h30 à 18h15** — FULL BODY PUMP — avec Caroline
- **18h15 à 19h00** — CARDIO COMBAT — avec Caroline
- **19h à 19h15** — ABDOS PILATES — avec Caroline

Mardi

- **12h30 à 13h15** — STRETCHING — avec Caroline

Mercredi

- **17h30 à 18h** — A.F (Abdos Fessiers) — avec Caroline
- **18h à 18h45** — CARDIO ATTACK — avec Caroline
- **18h45 à 19h30** — FULL BODY PUMP — avec Caroline
- **19h30 à 20h** — HIIT — avec Caroline

Jeudi

- **10h30 à 11h15** — SMALL GROUP — avec Johan — salle de muscu
- **17h30 à 18h15** — BODY SCULPT — avec Maeva
- **18h15 à 19h** — PILATES — avec Maeva

vendredi

- **18h15 à 19h00** — CROSS TRAINING — avec Johan

Samedi

- **10h00 à 10h45** — STEP Niveau 2 — avec Caroline
- **10h45 à 11h15** — HIIT — avec Caroline
- **11h15 à 12h** — STRETCHING — avec Caroline